



## Thomas (34) werd verkracht na feestje, maar hulpinstanties namen hem niet serieus: 'Politie lachte me uit'

„Hij drogeerde me met GHB en toen ik wakker werd, had hij seks met me.” Thomas (34) is verkracht, maar zijn verhaal wordt door hulpinstanties en de politie niet serieus genomen. En hij is niet de enige. Slechts drie procent van mannelijke slachtoffers meldt zich bij de politie, uit angst voor het stigma en dat zij niet geloofd worden.

Anne Noorman

Schrijft over de regio Den Haag

16 maart 2026, 20:00 • Laatste update: 20:13

In 2018 gaat de dan 26-jarige Thomas Garrod-Pullar naar een feestje in de School, een technoclub in een oud schoolgebouw, in Amsterdam. Daar raakt hij aan de praat met een Braziliaanse jongen en de twee kletsen de hele avond.

### Lees ook



PREMIUM

Hoogbegaafde Sam (8) ziet al maanden geen andere kinderen en krijgt geen les: 'Geeft ons zoveel stress'



### Dakloze Pieter (63), Jordan (35) en Bouchra (23) krijgen woning in Rijswijk: 'Het voelt nog niet echt'

„Ik heb hem wel meteen duidelijk gemaakt dat ik niks van hem wilde. Meerdere keren zelfs”, vertelt Thomas. „Maar toen hij voorstelde om bij hem thuis nog even verder te praten, stemde ik daar mee in.”



### Toen ik wakker werd, lag ik op zijn bank en had hij seks met me zonder condoom

Thomas Garrod-Pullar

Als ze even later bij zijn woning aankomen, gaat het meteen mis. „Eenmaal binnen liep hij naar de keuken om wat uit het gootsteenkastje te pakken. Daarna kwam hij op me af en spoot hij iets in mijn keel met een spuitje. Dat bleek GHB te zijn”, vertelt Thomas. „Ik ben op de grond in elkaar gezakt en toen ik wakker werd, lag ik op zijn bank en had hij seks met me zonder condoom.”

Thomas herinnert zich nog goed hoe bang hij was. „Ik vroeg hem wat hij aan het doen was en hij werd heel kwaad. Ik dacht dat hij me wat aan zou doen als ik wegging, dus bleef ik. Hij probeerde me te manipuleren en ervan te overtuigen dat hij niks ergs had gedaan. 'Ga nou niet zeggen dat ik je verkracht heb', zei hij. Pas een paar uur later durfde ik eindelijk naar huis te gaan.”

*Tekst gaat verder onder de foto.*



▲ Thomas bij het huis van zijn verkrachter. © HJIMvanGASTEREN

### Niet gehoord

In de weken erna voelt Thomas zich verward. En die verwarring groeit als hij mensen om hem heen probeert te vertellen wat er gebeurd is. „Ze geloofden me wel, maar wilden er niks mee te maken hebben.”

Ook bij de hulpinstanties waar Thomas aanklopt voelt hij zich niet gehoord. „Ze namen me niet serieus of konden me niet verder helpen omdat ik pas na drie weken de moed had gevonden om het te melden.”

„Mannen worden vaak vergeten, terwijl ook zij slachtoffer worden van seksueel en huiselijk geweld”, zegt wethouder Larissa Bentvelzen. Haar gemeente Rijswijk is landelijk gezien een voorloper met hun crisisaanpak tegen huiselijk- en seksueel geweld.

Hierin staat de hulpvraag van slachtoffers centraal en komen gemeente, politie en zorgpartners snel samen om het dreigingsniveau te beoordelen en maatregelen te nemen.

De gemeente wil nadrukkelijk ook mannelijke slachtoffers bereiken en helpen. Daarom is Thomas uitgenodigd om zijn ervaring te delen. „Als de verhalen van mannen vaker verteld worden, helpt dat anderen misschien om de moed te vinden om naar voren te komen”, hoopt Bentvelzen.

### **Uitgelachen door politie**

Slechts drie procent van de mannen die seksueel geweld meemaakt meldt zich bij de politie. Als Thomas dat zo'n twee jaar later uiteindelijk wel doet, wordt hij naar eigen zeggen uitgelachen. „Ze zeiden dat het zijn woord tegen de mijne was en er geen kans bestond op een veroordeling. Ze pakten een blanco velletje en zeiden: 'Dit is zijn strafblad'.”

De politie bevestigt aan het *AD* dat er in 2020 een gesprek is geweest met Thomas en twee medewerkers van de afdeling Opsporing Seksuele Misdrijven. „Zo'n gesprek na een zedenincident was gebruikelijk en had als doel om slachtoffers inzicht te geven in wat de politie kan doen, wat hen te wachten staat na een aangifte en hoe groot de kans is op vervolging van de verdachte. Ervaring leert dat hoe langer de periode is tussen het strafbare feit en de aangifte, hoe kleiner de kans is dat het onderzoek tot vervolging leidt”, aldus een woordvoerder.

„Helaas heeft meneer dit gesprek niet als prettig ervaren waardoor er nog een tweede gesprek is geweest. We kunnen de precieze details van deze gesprekken niet meer terughalen, maar kunnen ons voorstellen dat het voor een slachtoffer pijnlijk is als de politie geen opsporingskans ziet voor wat hem is overkomen.”

Tegenwoordig is de politie onderdeel van het Centrum Seksueel Geweld. Dat betekent dat er op één centrale plek zowel hulpverlening als opsporing in gang kan worden gezet, ieder vanuit zijn of haar eigen expertise. „Als politieorganisatie blijven we ons ontwikkelen om ook in een diverse maatschappij met iedereen op een passende manier in contact te blijven. Zo hebben de politiemedewerkers recent nog een presentatie gehad van MenAsWell over de doelstellingen van hun organisatie.”

### **Terug naar plek waar het gebeurde**

Voor het boek *Silent Scream* van fotografe Henriëtte van Gasteren, waarin zij meer dan zestig slachtoffers, plegers en deskundigen van seksueel geweld portretteerde, ging Thomas terug naar de plek waar het gebeurde: de woning van zijn verkrachter.

„Het was spannend omdat ik wist dat hij thuis was en ik was bang dat hij naar buiten zou komen. Maar uiteindelijk was het een heel krachtig moment.”

*Tekst gaat verder onder de foto.*



▲ Auteur Henriëtte van Gasteren, slachtoffer Thomas en wethouder Larissa Bentvelzen. © Frank Jansen

„Direct na de eerste foto, waar Thomas met een flesje (wat GHB moet uitbeelden) op de grond zit, heb ik nog een foto gemaakt”, vertelt Henriëtte.

„Hij staat nog op dezelfde plek, maar je ziet een ontlasting in zijn gezicht. Dat gold voor meer van de slachtoffers die op de foto gingen. Dat moment van erkenning was een stap in hun verwerking.”



## **Mannen hebben vaak niet geleerd om over hun emoties te praten en willen niet gezien worden als ‘zwak’ of ‘niet mannelijk’**

Thomas Garrod-Pullar

Eén derde van de mannen die met seksueel misbruik te maken krijgen, vertellen dit nooit aan iemand. „Er komt veel schaamte bij kijken”, zegt Thomas.

„Mannen hebben vaak niet geleerd over hun emoties te praten en willen niet gezien worden als ‘zwak’ of niet mannelijk.”

### **Vrouwelijke slachtoffers**

Juist daarom richt Thomas in de nasleep van zijn eigen ervaring [MenAsWell](#) op, zodat anderen wél de juiste hulp krijgen. „Ik zag in 2020 een campagne van Amnesty over de nieuwe zedenwet, waar het alleen maar ging over vrouwelijke slachtoffers”, vertelt hij.

„Toen ik vroeg of ze ook materiaal voor mannen konden maken, zeiden ze dat het daarvoor te laat was, maar ze hebben me wel in contact gebracht met activist Nina Sierig. Vanaf dat moment zijn wij samen organisaties langsgegaan om te vragen wat ze doen voor mannelijke slachtoffers.”

### **Verwerken grote uitdaging**

Inmiddels is MenAsWell het Nederlandse expertise- en kenniscentrum voor mannen en lhbtqi+ personen die seksueel geweld, partnergeweld of (seksuele) intimidatie hebben meegemaakt en bieden zij trauma-geïnformeerde therapie, traumaverwerking en educatieve programma's.

„Als we willen dat meer mannen naar voren komen, moeten we er meer over praten”, zegt Mike Mayos, die als therapeut actief is voor MenAsWell.



## **Ik heb met cliënten gewerkt die pas na dertig jaar hun verhaal durven doen**

Mike Mayos, Therapeut MenAsWell

„Als je kijkt naar hoeveel mannen zich bij ons melden, weten we dat er nog veel meer rondlopen die wat aan deze steun zouden kunnen hebben. Ik hoop dan ook dat er mannen zijn die dit lezen en denken: misschien kan dit mij helpen om wat gebeurd is een plekje te geven.”

„Ik heb met cliënten gewerkt die pas na dertig jaar hun verhaal durven doen en pas als ze in de vijftig of zestig zijn eindelijk hulp zoeken”, aldus Mike.

„Het verwerkingsproces is een van de grootste uitdagingen voor mannen. Het kan iemands fundamentele opvatting over wat het betekent om een ‘echte’ man te zijn aantasten.”

### **Niet jouw schuld**

Thomas en Mike zien dat er de afgelopen jaren wat positief veranderd is. „Steeds meer mensen zien de noodzaak van wat wij doen”, aldus Thomas.

„Sowieso heeft het begrip *consent* de afgelopen jaren echt veel meer aandacht gekregen, en dat is een belangrijke verschuiving”, vult Mike aan.

Toch is er nog een lange weg te gaan. Thomas: „De regering voert momenteel een actieprogramma uit tegen geweld tegen vrouwen en huiselijk geweld. Hierin worden mannelijke slachtoffers uitgesloten. Dus hoewel de maatschappelijke acceptatie verbeterd is, worden mannelijke overlevenden in de politiek nog gepolariseerd.”



## **Als ik een boodschap aan andere mannen die in mijn situatie zitten mag meegeven, is het: je bent niet alleen**

Thomas Garrod-Pullar

Zelf heeft Thomas zijn verkrachting een plekje kunnen geven. „Ik heb mijn ervaring in iets positiefs omgezet en help anderen. Dat geeft mij een goed gevoel. Als ik een boodschap aan andere mannen die in mijn situatie zitten mag meegeven, is het: je bent niet alleen. Het is niet jouw schuld. En je hoeft je niet te schamen.”